

ENFANTS 6 MOIS-10 ANS			
Activités	Objectifs	Jours	Horaires
Bébés nageurs de 6 mois à un an	Activité familiale à destination des jeunes enfants qui favorise le développement moteur, la socialisation ainsi que la familiarisation avec le milieu aquatique.	Samedi	8h30-9h
Bébés nageurs 1 an		Samedi	9h-9h30
Bébés nageurs 2 ans		Samedi	9h30-10h15
Bébés nageurs 3 ans		Samedi	10h15-11h
« Grands bébés » enfants nés entre le 01/09/16 et le 31/12/16 (4 ans)	Objectif : Dans la continuité des bébés nageurs, apprentissage ludique de l'autonomie dans l'eau avec la présence d'un parent.	Samedi	11h15-12h
Enfants ⁽¹⁾ de 4 ans (nés entre le 1/1/16 et le 30/09/16) à 5 ans (nés en 2015)	Objectif : Au-delà de la familiarisation, une 1 ^{ère} réelle autonomie aquatique est recherchée à travers des situations ludiques.	Mardi	17h-17h45
		Mercredi	11h30-12h15
			17h-17h45
		Vendredi	17h-17h45
			18h-18h45
Samedi (2 créneaux horaires) ⁽³⁾	11h15-12h ou 12h-12h45		
Enfants ⁽¹⁾ de 6 à 10 ans au 15/09/20 (nés entre 2010 et 2014)	Objectif : Approche des nages codifiées comme la brasse, le crawl, le dos, le papillon	Lundi	17h-17h45
		Mardi	17h-17h45
			18h-18h45
		Mercredi	11h30-12h15
			16h-16h45
			17h-17h45
			18h-18h45
		Jeudi	17h-17h45
		Vendredi	17h-17h45
			18h-18h45
		Samedi matin (4 créneaux horaires selon le niveau de pratique) ⁽³⁾	9h-9h45
			10h-10h45 11h-11h45 12h-12h45
Samedi après-midi (2 créneaux horaires selon le niveau de pratique) ⁽³⁾	14h-14h45		
	15h-15h45		

La cotisation comprend l'entrée d'un bébé avec deux parents/accompagnants majeurs participants à l'activité.

⁽¹⁾ **Les cours** sont ouverts avec un minimum : de 15 inscrits pour les cours adultes et de 12 pour les cours enfants.

ENFANTS 8-15 ANS			
Activités	Objectifs	Jours	Horaires
Natation synchronisée de 8 à 14 ans au 15/09/20 ⁽¹⁾	Initiation à la natation synchronisée finalisée par un ballet lors de la fête de l'ENSN ⁽²⁾ (Prévoir un pince-nez et un bonnet)	Lundi	18h-18h45 (débutantes) 19h-19h45 (initiées)
		Mardi	
		Jeudi	
Sauvetage De 10 à 15 ans au 15/09/20 ⁽¹⁾	Initiation au sauvetage, nage avec Palmes Masque Tuba, natation entraînement	Lundi	18h-18h45
Aquasports de 8 à 14 ans au 15/09/20 ⁽¹⁾	Découverte de multiples activités aquatiques : perfectionnement-sauvetage, plongeon et water-polo ⁽²⁾	Mercredi Vendredi Samedi	14h-14h45 19h-19h45 11h-11h45
Perf Ado De 10 à 15 ans au 15/09/20 ⁽¹⁾	Perfectionnement de la natation	Jeudi	18h-18h45

ADULTES			
Activités	Objectifs	Jours	Horaires
Aquafitness ⁽¹⁾	Gymnastique aquatique avec recherche d'un travail cardio et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps	Lundi	12h15-13h
		Mercredi	12h15-13h
		Jeudi	12h15-13h
Aquabody minceur ⁽¹⁾	Cours chorégraphié cardio intense et renforcement musculaire de l'ensemble du corps	Mardi	12h15-13h
Adultes Perfectionnement ⁽¹⁾	Cours de perfectionnement alliant technique de nage et endurance	Mardi Vendredi	12h30-13h15 11h15-12h
Adulte débutant	Cours visant l' apprentissage de la natation	Lundi	19h10-19h55
Adultes Aquamix ⁽¹⁾	Alternance sur 4 semaines des cours suivants : Aquafitness, Aquatonic (15min de renforcement musculaire abdos/fessiers à sec suivi de 30 min d'aquagym), Aquabike et Circuit training	Mardi Vendredi	19h10-19h55 19h10-19h55
Adultes Aquapalme	Cours de nage avec palmes dans le grand bain visant le renforcement du bas du corps et de la ceinture abdominale (palmes non fournies)	Mardi	19h10-19h55
Adultes Femmes enceintes	Activité de bien-être et de relaxation en vue de l'accouchement encadrée par un MNS (cours à l'unité sans abonnement)	Samedi	12h15-13h
Carte Parents ENSN	Carte permettant de venir nager librement pour un tarif préférentiel uniquement pendant le créneau horaire où votre enfant est en cours avec l'Ecole de Natation du Stade Nautique.	Selon les jours et heures du cours de votre enfant	

Les séances ne sont pas organisées pendant les vacances scolaires, les jours fériés et sont maintenues le 1^{er} samedi des congés.

⁽²⁾ **Uniquement pour les enfants** sachant effectuer un 25m ventral et un 25m dorsal sans ceinture

⁽³⁾ **L'affectation dans les groupes** s'effectuera en fonction du test organisé le **samedi 12 septembre 2020**